

## Tests op het internet

Suzan Oudejans

Een manier om op een laagdrempelige en anonieme manier de aard van het drank- en drugsgebruik of gokgedrag vast te stellen, is de zelftest. Op internet is een groot aantal van deze tests te vinden. Met maximaal twintig vragen wordt het middelengebruik of gokgedrag uitgevraagd en krijgt de invulder een advies of wordt aangespoord tot gedragsverandering. De variatie in de volledigheid en helderheid van de tests is groot. De meeste reguliere instellingen voor verslavingszorg hebben zelftests voor alcohol- en drugsgebruik op hun site staan. Daarnaast biedt een aantal online-behandelcentra testen voor internetverslaving aan. Bij deze een selectie.

### Tests voor alcoholgebruik

Novadic-Kentron heeft een uitgebreide drinktest voor alcoholgebruik beschikbaar, op [www.drinktest.nl](http://www.drinktest.nl), een initiatief van het NIGZ. In zes vragen wordt het feitelijke alcoholgebruik in combinatie met leeftijd en geslacht uitgevraagd en een advies gegeven. Als het alcoholgebruik risicotvol is, word je geadviseerd om het tweede deel in te vullen, dat uit 33 vragen bestaat. Op basis daarvan krijg je een vervolgadvies over alcohol en gezondheid, alcohol en verkeer, voor- en nadelen, en de prijs van alcohol.

Jongeren worden doorverwezen naar [www.dekaterkomtlater.nl](http://www.dekaterkomtlater.nl). De inhoud van de vragen is ongeveer hetzelfde, maar ze zijn meer gericht op jongeren en hun sociale omgeving en de vormgeving is kleurrijker.

Suzan Oudejans (✉)

S. Oudejans is onderzoeker bij het Amsterdam Institute for Addiction Research (AIAR), AMC, Academisch Psychiatrisch Centrum, Meibergdreef 5, 1105 AZ Amsterdam. E-mail: [s.c.oudejans@amc.uva.nl](mailto:s.c.oudejans@amc.uva.nl).

Ook hier wordt het testresultaat toegelicht en krijgt de invulder toelichting op zijn of haar valkuilen.

Op de Jellinek-site staat de alcoholcalculator: [www.jellinek.nl/testjegebruik](http://www.jellinek.nl/testjegebruik). Hiermee kun je het aantal glazen berekenen dat je per avond mag drinken om als automobilist nog veilig aan het verkeer te kunnen deelnemen. Vul het aantal gedronken glazen in, alsmede je gewicht, geslacht en het aantal uren vanaf het eerste glas. Mij leert het dat ik op een gewone dineravond (van 19.00 tot 23.00 uur) twee glazen kan drinken om de auto nog te mogen besturen.

### Nicotine

Onder de noemer ‘good4u’ heeft Stivoro een kleurrijk vormgegeven test ontwikkeld om rookgedrag te testen, op [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl). De test wordt niet afgesloten met een testresultaat, maar in een advies in vraagvorm en word je - helaas niet al te overzichtelijk - door een stappenplan voor het stoppen met roken geleid.

### Internetverslaving

De Consumentenbond heeft een test voor tieners beschikbaar op [www.consumentenbond.nl](http://www.consumentenbond.nl). Op basis van de antwoorden wordt een voorzichtig advies gegeven, zoals: ‘Je bent een “heavy user” en je kunt je moeilijk van internet losmaken. Je schoolwerk en je sociale contacten kunnen hieronder lijden. Mogelijk dat je het leven wat somber gaat inzien. Probeer wat minder te internetten en wat meer om je heen te kijken in het “echte” leven (“in real life”, IRL). Praat er eens met iemand over, bijvoorbeeld met je ouders.’ Er wordt verwezen naar de

uitgave *Overleven op internet als tienvan de Consumentenbond zelf, maar niet naar verslavingszorginstellingen.*

Het Engelse Internet Addiction Recovery Center, een online-behandelcentrum voor internetverslaving, heeft onder meer de Internet Addiction Test (IAT) op [www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com). Deze IAT bestaat uit twintig vragen over internetgebruik, die de invuller indeelt als gemiddelde, riskante of problematische gebruiker. Naast deze tests zijn er onder meer tests voor ‘obsessive online gaming’ en ‘online auction addiciton’ beschikbaar.

Het gebruik van cannabis, alcohol, xtc en tabak kan men testen op [www.drankendrugs.nl](http://www.drankendrugs.nl). Voor alcoholgebruik zijn er tien vragen, voor cannabisgebruik zestien.

### Andere middelen

De Jellinek heeft op [www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl) de meeste tests beschikbaar: meer dan tien. Die voor cannabis is zelfs in het Duits vertaald. Hier staan overigens ook tests voor alcohol-, internet- en nicotinegebruik. Via de site van andere instellingen kun je er direct naar doorklikken. Bij gebleken problematisch gebruik wordt de invuller gestimuleerd hulp te zoeken, bijvoorbeeld middels de ‘chatmodule’, waar op werkdagen direct contact gelegd kan worden met een hulpverlener. In het geval van risicotvol alcoholgebruik krijgt de invuller de mogelijkheid om door te klikken naar een online-behandeling of zelfhulpmaterialen.